

## Androgeni: gli ormoni della dignità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“In una trasmissione televisiva le ho sentito citare una frase di sua mamma, a 85 anni: gli ormoni sono i farmaci della dignità. Mi ha colpito molto. Perché usava proprio questa espressione?”.

Marina S. (Mestre)

Mia mamma, che ho adorato, diceva sempre: «Bisogna invecchiare in autonomia, dignità e grazia». Considerava le terapie ormonali alleate preziose della memoria, della lucidità del pensiero e del giudizio, amiche dell'energia fisica e mentale, e anche della continenza urinaria. Alleate di tutti quegli aspetti che consentono a una donna di invecchiare bene, appunto in autonomia, dignità, e grazia: espressioni bellissime.

L'ho curata con tutto l'amore e la dedizione, anche medica, che una figlia può dare alla propria mamma. Ho visto in lei quello che riscontro in molte mie pazienti che, ben oltre gli ottant'anni, ancora seguono con la terapia ormonale sostitutiva (TOS), da trenta e persino 40 quarant'anni.

Il punto: le terapie vanno personalizzate e adattate, per tipo di ormoni e per dosaggi, anche all'età. La terapia di una cinquantenne è diversa da quella di un'ottantenne.

Quando si parla di TOS, nel linguaggio comune ci si riferisce agli estrogeni. In realtà, estrogeni e progesterone scompaiono con l'esaurimento dell'attività delle ovaie, che segna la menopausa. Pochi sanno, purtroppo, che in noi donne, in condizioni normali, gli androgeni sono presenti in quantità molto superiori durante tutta l'età fertile. Il testosterone è 3-4 volte più elevato degli estrogeni (con l'unica eccezione della gravidanza). Il deidroepiandrosterone (DHEA), che è il progenitore di tutti gli ormoni sessuali, inclusi testosterone ed estrogeni, è 30.000 volte (!) più elevato degli estrogeni (sempre misurandolo in picogrammi per millilitro, come gli altri ormoni sessuali). Il DHEA lancia la pubertà: ecco perché è chiamato l'ormone della giovinezza. Con il testosterone raggiunge il picco nel sangue a vent'anni, poi entrambi iniziano a ridursi con l'età. A cinquant'anni una donna ha già perso il 50% del testosterone e il 60-70% del DHEA. E' saggio ridare al corpo quello che ha perduto, in dosi appropriate, sempre dopo valutazione medica e su precisa prescrizione.

In un Paese che invecchia, è essenziale impegnarsi per la longevità in salute e in dignità: con stili di vita sani e, in assenza di controindicazioni, anche con una TOS appropriata, che includa gli androgeni. Mantenersi in salute è anche il più bel regalo che un genitore, oggi, può fare ai propri figli. Pensiamoci per tempo!

---

---

Prevenire e curare – Benefici della TOS con androgeni dopo la menopausa

In sinergia con stili di vita sani, migliora:

- l'energia fisica e mentale;

- la lucidità di pensiero, la concentrazione e la memoria;
- la forza e la competenza muscolare, contrastando la sarcopenia;
- la ricostruzione ossea, riducendo osteopenia e osteoporosi;
- le funzioni immunitarie;
- il desiderio, l'eccitazione e il piacere;

In sintesi, la TOS ci aiuta ad invecchiare in salute e dignità, felici di amare ed essere amate.

---

---